第一图书网, tushu007.com

<<大学生心理健康>>

图书基本信息

书名：<<大学生心理健康>>

13位ISBN编号：9787302167846

10位ISBN编号：7302167842

出版时间：2008-2

出版时间：清华大学

作者：孟庆荣

页数：220

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书围绕着心理健康教育的三个功能，即预防、矫正与发展组织内容。
其一，大学心理健康教育不是专门关注“健康”与“不健康”的教育，而是关注大学生正常发展的成长教育。
其二，从以补救性（治疗）为主转变为以发展性（预防）为主，预防针对群体，治疗针对个体，预防胜于治疗。
其三，重视心理健康个体与家庭、社会相关联的教育，关注优化大学生成长的大文化环境氛围。
　　本书在内容表述上以一种心理现象为一个讲座单元，共设置21个讲座，编配40个案例。
以最新的相关心理健康资讯为参考资料，以理论阐释、案例描述与分析为结构脉络。
　　本书既可作为高校大学生心理健康教育教材使用，也可作为家长、教育工作者及广大青年学习心理健康知识自学参考。

<<大学生心理健康>>

书籍目录

第一部分 专题讲座　第一讲 积极主动地适应环境　第二讲 悦纳他人，与人和谐相处　第三讲 学会倾诉和倾听，收获宁静心灵　第四讲 感受人生磨难，健全人格　第五讲 学会学习，开发智力　第六讲 自尊自爱，稳妥打理爱情　第七讲 热爱生活，珍爱生命　第八讲 感恩父母，报答社会　第九讲 带着健康的心理上网　第十讲 大胆寻求科学的心理干预　第十一讲 透视心理疾患　第十二讲 有效管理自己的情绪　第十三讲 保护身心健康，建立自我防御机制　第十四讲 学会自强自立，克服攀比心理　第十五讲 兴趣广泛，心胸宽敞，心明如镜　第十六讲 学会自我调节，保持心态平衡　第十七讲 摒弃嫉妒心理，学会欣赏别人　第十八讲 学业为重，切忌走偏　第十九讲 学会反省，多作自我批评　第二十讲 了解心理科学，掌握心理保健知识　第二十一讲 充分做好生涯规划，客观求职择业第二部分 大学生心理健康　案例评析　案例一 怎样走向成功　案例二　考考你的6Q是多少　案例三　黑脸张三，白脸李四　案例四 怎样拿到人生　第一“桶”金　案例五 大学生心路历程的N个变化　案例六 融资面条　案例七　如此虚荣　案例八　如此羞怯　案例九　无法完美　案例十　改变第三部分　大学生心理健康　案例集锦　案例一　兴趣冷淡缘何起　案例二　抑郁症的体育疗法　案例三　匿名成瘾　案例四 爱干净的小菊　案例五 自虐　案例六　无法快乐的男生　案例七　如此学生干部　案例八　学习优秀成绩平平　案例九　我的心怎么不听使唤了　案例十 中学才是我的天堂　案例十一 一“点”到位　案例十二 心影相随　案例十三　否定　案例十四　聚光　案例十五　报复　案例十六“天才”也需勤努力　案例十七 生日快乐吗　案例十八　谁言寸草心　案例十九　志存高远　案例二十 阻隔前进的英语四级　案例二十一 一念之差　案例二十二 才与财之间的抉择　案例二十三 变味的友情　案例二十四 铸造多彩人生　案例二十五　高手专区　案例二十六　转变　案例二十七　绯闻　案例二十八　男人的勋章　案例二十九　不打不相识　案例三十 多情的粽子参考文献

章节摘录

第一讲　积极主动地适应环境　　第一节　环境的适应　　1789年，英国经济学家马尔萨斯（Thomas Robert Malthus，1766—1834）提出了一个著名论断——适者生存，即适应环境的生物才能活下来。
虽然听起来有些吓人，但道理不错。
适应，是一个心理学名词，通常包含两个含义，即指感觉的适应和主观对客观环境的顺应，对社会环境的迁就。
根据环境条件改变自身，调节自身与环境关系，使之趋于协调。
瑞士心理学家皮亚杰（Jean Piaget，1896 1980）认为，适应包括同化和调解两个过程或两种机能，他把适应看成有机体和环境的持续交往，这种交往导致心理结构的复杂性的发展变化，以应付环境的要求。
例如，热带沙漠中的植物大多叶呈针状且根系细长，北极地区的植物大多株型矮小且成熟迅速；赤道地区的人们鼻孔宽大，而寒带的人们则鼻孔细长。
自然界中的一切生灵无不遵从着“物竞天择”这一自然规律。
在环境发生巨大变化时，谁能适应谁就能活下来；谁能更好地适应，谁就能活得更好。
看来，在人与环境这对矛盾中，环境处于强势地位。
人，就算是可以对所处环境中的某些方面加以改变，也是微乎其微的。
那么，一个观点就自然而然地摆在了我们面前——大学生，特别是刚人校的大学生们，应该学会积极主动地适应环境。
自然环境的适应　　俗话说，“一方水土养一方人”，不论是酷署还是严寒，不论是多雨还是干旱，不论是嘈杂还是宁静，不论是城市还是乡间，人，往往会习惯了自己生活的那一片天地。
但是，好多人不愿意也不可能在一个地方终老一生。
那么，能够迅速适应一个新的环境，就应该是健康的最起码的体现。
1.任何生物都存在环境适应问题　　任何生物都存在环境适应问题，越是娇贵的生命对环境的要求越高，适应性也就越差，异地存活的可能性也就越低。
例如，兰花，这种植物对环境的要求非常高，甚至近乎苛刻。
野外生存的兰花，几乎必须同时满足北回归线、山坡林阴下、高湿度、土壤肥沃且疏松等条件，所以名贵而稀缺。
而蒲公英则因为对环境没有什么特殊需求，而从热带到寒带到处都是。

编辑推荐

《21世纪高职高专规划教材·公共基础课系列：大学生心理健康》建立了解决大学生心理健康问题的具体对策与方法体系，是一本顺应大学生心理健康教育发展需要的大学心理科学教材，它摆脱了一般心理学教科书的窠臼。
在社会群体的情境下，立足分析解决大学生心理现象诸多方面，既有心理学理论知识的阐释，又有生动、真实的大学生心理个案分析。
《21世纪高职高专规划教材·公共基础课系列：大学生心理健康》具有一定的实用价值，可供高等院校作为心理健康课程教材使用。
全书以讲座的形式为编排体例，一个讲座为一个心理现象单元。
使用者可针对不同的大学生心理问题或所面对的教育对象进行内容选择。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com